

2025年度 秋期カルチャー講座 受講申込書

FAX：06-6785-6133

● 太枠内とお申込日をすべてご記入ください

お申込日 年 月 日

氏 名	フリガナ		生年月日 (西暦)	年	月	日
住 所	〒					
電話番号	自宅		FAX 番号			
	携帯		メール アドレス			

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、安全かつ適切な管理を行います。また、これらの個人情報は、講座のご案内以外に本学が行う各種行事（公開講座、セミナー、大学祭など）のご案内に利用する場合があります。これら行事に関する情報が不要な場合は右記□欄に✓を付けてください。 ☐ 情報提供不要

※悪天候などによる急な休講時のご連絡に、個人情報を利用させていただく場合があります。

● 大阪商業大学関係者のみご記入ください

大商大との ご関係	☐ 在学生	学籍番号	続柄
	☐ 在学生のご家族		
	☐ 卒業生	卒業年	学科
	☐ 教員・職員	所属	

● 受講ご希望の講座に✓を入れてください。

- ☐ ①はじめよう！リフレッシュヨガ
- ☐ ②足腰強化！血流改善！姿勢ビューティー
- ☐ ③アンチエイジング♪リンパケアストレッチ
- ☐ ④座ってタップ！腰掛タップダンス®

- ☐ ⑬韓国旅行や韓ドラをより楽しもう！韓国語ステップアップ
- ☐ ⑭基礎から始まる英会話【入門～】
- ☐ ⑮さくら日常英会話【初級～】
- ☐ ⑯上級英会話【中級～】

- ☐ ⑤味わいのある筆ペン書道（入門者教室）
- ☐ ⑥味わいのある筆ペン書道（経験者教室）
- ☐ ⑦パールアクセサリー
- ☐ ⑧ソーブカービング（石鹸彫刻）
- ☐ ⑨季節の折り紙
- ☐ ⑩～「今」「ここに」心を置いて、豊かな人生を学ぶ～

- ⑪朗読～聲に戀する～
☐ 前半クラス ☐ 後半クラス

- ⑫朗読～聲に戀する～（特別講座）
☐ 前半クラス ☐ 後半クラス

※⑪の最終日（12/17）に講座内でも申し込みを受け付けます。

- ☐ ⑰ジャズコンサートイベント
- ☐ ⑱スパイスを知ろう！スパイスの魅力発見

【会場】大阪商業大学ユニバーシティ・コモンズ リアクト

・河内小阪駅（近鉄線）から徒歩3分 ・河内永和駅（JR線/近鉄線）から徒歩10分

【お問い合わせ】総合交流支援課（リアクト南館 1階事務室）

TEL：06-6785-6286

FAX：06-6785-6133



大阪商業大学
Osaka University of Commerce

受付期間
9/13(土)
まで

秋期カルチャー講座

受講生募集

● お申し込みから受講開始までの流れ ●

FAX・Web申込フォームいずれかで
お申し込みください。

全講座申込締切 **9/13(土)**



郵送にて

受講料+教材費、振込先、講座カリキュラムをご案内いたします。

※9/26（金）にお手元にご案内が届かない場合は、お問い合わせください。

受講料・教材費を指定の口座にお振込みをお願いいたします。

お振込み締切 **10/2(木)**

※振込手数料はご負担ください。

※受講手続きは、ご入金を確認された時点で完了いたします。

※お振込み期限の翌日までにご入金の確認ができない場合、講座お申し込みは自動的にキャンセルとなります。

受講開始！

● 大商大カルチャー講座Webサイト ●

ホームページでも講座情報をご確認いただけます。

https://ouc.daishodai.ac.jp/public/culture_lec/



注意事項

- 日程・授業内容は、変更する場合があります。
- 先着順です。定員になり次第受け付けを締め切らせていただきます。
- 各講座、最少催行人数を満たさない場合、不開講とさせていただきます。
- 開講後のコース変更および受講料の返金はできません。
- 受講料には消費税が含まれています。
- 講座が不開講になった場合は、受講料を返金します。

はじめよう！
リフレッシュヨガ

1

全10回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 山内 愛
大阪商業大学 非常勤講師
全米ヨガアライアンス認定インストラクター
健康運動指導士

日時 10/17・31、
11/7・14・21・28、
12/5・12・19、1/9 (金)
9:15～10:15 (60分)

受講料 10,000 円

深い呼吸でじっくり身体を動かし、
全身の巡りを良くしていきます。姿勢改善や肩こり解消に効果的なポーズもご紹介。ヨガで身体も気持ちもスッキリと、心地よい一日の始まりを迎えましょう。
初めての方や体が硬い方も安心してご参加ください。

足腰強化！血流改善！
姿勢ビューティー

2

全7回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 山城 敦子
予防医学リンパ健康セラピスト

日時 10/17・31、11/7・21、
12/5・19、1/16 (金)
10:45～11:30 (45分)

受講料 8,000 円

足腰が痛い方や、体力や筋力に自信のない方にも、安心して受けていただける講座です。冷えやすいところは筋肉を動かしやすく改善！**血管も姿勢もセットで強化しちやいましょう**
身体からの不調のサインを見逃さず、1日1改善！心身ともにリフレッシュしましょう!!

アンチエイジング♪
リンパケアストレッチ

3

全7回 定員15名
(最少催行 5名)

講師 山城 敦子
予防医学リンパ健康セラピスト

日時 10/17・31、11/7・21、
12/5・19、1/16 (金)
12:00～13:00 (60分)

受講料 10,500 円

ストレッチで身体をほぐし、ボディークリームを使ったセルフマッサージで全身のリンパケアを楽しんでみませんか？**美容と健康を手軽に日常に取り入れ、免疫力アップ！が期待できるメニュー**をご用意しております。リンパケアで癒しの時間をぜひご体感ください。

座ってタップ！
腰掛タップダンス®

4

全5回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 安達 幸恵
腰掛タップダンス®
公式インストラクター

日時 10/20・27、
11/10・17・24 (月)
11:00～12:00 (60分)

受講料 7,500 円

つまづき、転倒防止にピッタリの健康維持法。リズムカルな曲に合わせて楽しくレッスン。**筋力アップ・脳トレにも効果的！**
座ってするので、転倒の心配がありません！

秋の全18講座

健康・運動

語学

趣味・教養

特別講座

受講生特典

大阪商業大学図書館
「U-メディアセンター GATEWAY」の無料利用
【開館時間】平日:8時～22時／土:9時～18時／日祝:9時～18時
※無料利用期間は、開講初日から2026年3月末までです。
※3コマ以上の有料講座を受講している高校生以上の方が対象です。
※大学行事等で臨時休館や開館時間を変更する場合があります。
図書館HPや図書館1階掲示板で都度ご確認ください。

・このほか、大阪商業大学在学学生とご家族（両親・兄弟姉妹）及び卒業生は受講料の割引制度があります。

味わいのある筆ペン書道
【入門者教室】

5

全8回 定員10名
(最少催行 7名)

講師 てらさわ ひろみ
書家
デザイン書道作家

日時 10/20、11/10・17、
12/8・15、1/5・19、
2/2 (月)
11:00～12:30 (90分)

受講料 12,800 円 + 教材費 3,700 円

筆ペンで味のある文字を書くコツを学び、**書道の形にとらわれない遊び心と柔軟な発想で**、好きな言葉や名言、季節のカードなどを作成します。毎回、手本を配りますので字の苦手な方にも楽しんでいただけます。素敵な作品と一緒に作りましょう。

味わいのある筆ペン書道
【経験者教室】

6

全8回 定員10名
(最少催行 7名)

講師 てらさわ ひろみ
書家
デザイン書道作家

日時 10/20、11/10・17、
12/8・15、1/5・19、
2/2 (月)
13:30～15:00 (90分)

受講料 12,800 円 + 教材費 3,700 円

季節のカードに加え小作品など、**多種多様な作品を制作しながら**さらに筆ペンの使い方に慣れていったいただきます。より素敵な作品と一緒に作りましょう！

パールアクセサリー

7

全3回 定員12名
(最少催行 4名)

講師 湊 三貴子
一般社団法人日本グリーデコ協会
認定講師

日時 10/16、11/13、
12/11 (木)
10:30～12:30 (120分)

受講料 8,500 円 + 教材費 7,500 円

パールやビーズを組み合わせて、**普段使いからお出かけの装いにもお使いいただけるアクセサリー**をご提案します。初心者の方にも楽しんでいただけるように、丁寧に基礎からお教えします。

ソーパークーピング
【石鯨彫刻】

8

全5回 定員8名
(最少催行 7名)

講師 來山 久美子
カーピング教室「チェンマイ」主宰

日時 10/15、11/5・19、
12/3・17 (水)
15:00～17:00 (120分)

受講料 7,500 円 + 教材費 2,000 円

香りの良いカラフルな石鯨で、**インテリアやプレゼントにも喜ばれる季節ごとの花を彫ります**。使う道具はナイフ1本だけなので手軽に始められます。

※タイカーピング専用ナイフをお持ちでない方は講座当日に講師よりご購入いただけます。(税込み1,000円)

韓国旅行や韓ドラをより楽しもう！
韓国語ステップアップ

13

全13回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 白 姫恩
韓国語教材著者
韓国語弁論大会審査員

日時 10/14・21・28、
11/4・11・18・25、
12/2・9・16、
1/6・13・20 (火)
10:30～12:00 (90分)

受講料 19,500 円

ハングルを読むことが出来たら、韓国語の基本を身につけながら、**韓国旅行の実践で使える会話や、韓ドラを字幕なしで聞き取れるように**、楽しくレッスンしていきましょう～

基礎から始まる英会話
【入門～】

14

全13回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 Patrick R. Polen
大阪商業大学 非常勤講師 他

日時 10/16・23・30、
11/6・13・20・27、
12/4・11・18、
1/8・15・22 (木)
16:20～17:50 (90分)

受講料 19,500 円

英語の基礎、基本表現をもとに受講者のレベルに応じたコミュニケーション重視の授業を行います。**英語学習から随分離れている方、自信がない方も気軽に受講して下さい**♪挨拶表現、スポーツについてや最近の出来事など、毎週トピックを決め実践的な会話表現を学習していきます。

さくら日常英会話
【初級～】

15

全13回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 Patrick R. Polen
大阪商業大学 非常勤講師 他

日時 10/14・21・28、
11/4・11・18・25、
12/2・9・16、
1/6・13・20 (火)
17:30～19:00 (90分)

受講料 19,500 円

やさしいレベルを卒業し、新しいクラスへ入れるか不安な方に適した中間レベルのクラスです。毎週トピックを決め、**実践的な会話表現**の学習をしています。受講生の方に楽しい雰囲気英会話ができる機会を持ていただけるように授業を進めていきます。

上級英会話
【中級～】

16

全13回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 Patrick R. Polen
大阪商業大学 非常勤講師 他

日時 10/17・24・31、
11/7・14・21・28、
12/5・12・19、
1/9・16・23 (金)
17:30～19:00 (90分)

受講料 19,500 円

このコースでは授業中に**積極的に会話に参加し**、基本的なコミュニケーションの向上を目指します。

季節の折り紙

9

全6回 定員8名
(最少催行 6名)

講師 中里見 順子
東大阪市折り鶴の会折り紙講師
日本折紙協会 折紙講師

日時 10/17、11/7・21、
12/19、1/9・23 (金)
13:30～15:30 (120分)

受講料 3,000 円 + 教材費 3,000 円

季節の折り紙で作品作りをしてみませんか。**折り紙を折ることで指先を動かし、脳を活性化**させることができます。ただ折るだけではなく、折り紙であっと驚く作品を作ってみませんか？

～「今」「ここに」心を置いて、
豊かな人生を学ぶ～

10

全10回 定員8名
(最少催行 7名)

講師 申 英子
米国＆日本ハコミ研究所認定セラピスト
日本スピリチュアルケア学会指導資格

日時 10/15・22・29、
11/5・12・26、
12/3・10・17 (水)
※最終日2コマ
10:30～12:30 (120分)

受講料 15,000 円

この講座は、**マインドフルネス瞑想**のあとに、優れたテキストを媒体として、受講生が自分と他者とのいい関係を築き、**人生をより良く**生きること学びます。誰しもが迎える人生の終わりも視野にいれて考え、学び、**自他を愛することを学びましょう**。

朗読 ～聲に戀する～

11

前・後各10回 定員各15名
(最少催行 各7名)

講師 三岡 康明
日本朗読会話連盟主宰

日時 10/15・22・29、
11/5・12・19・26、
12/3・10・17 (水)
前半 13:40～15:10 (90分)
後半 15:20～16:50 (90分)
※申込数により、クラス分けは後日調整となる場合があります。

受講料 15,000 円

「燈下親しむの候、読書の秋ですね」と手紙の書き出し。秋は読書の季節であることに異論はありませんが、春も、夏も、冬も、読書の季節でありたいのです。**伸びやかに声に出して本を読み、作品の世界に浸り**、それぞれの四季の味わいの中で、本との、そして、聴いて下さる方との一期一会を大切にしたいのです。

朗読～聲に戀する～
【特別講座】

12

前・後各10回 定員各15名
(最少催行 各7名)

講師 三岡 康明
日本朗読会話連盟主宰

日時 1/7・14・21・28、
2/4・18・25、3/4・11 (水)
※最終日(発表会)2コマ
前半 13:40～15:10 (90分)
後半 15:20～16:50 (90分)

受講料 15,000 円

日頃の練習の成果を。最終日の発表会に向けて練習します。

※**⑩の受講生が対象です。(過去に受講されていれば申込可能です)**
※**⑩の最終日(12/17)に講座内でも申し込みを受け付けます。**

ジャズコンサートイベント

17

定員150名

奏者 桑島 紳二 他

日時 11/22 (土)
14:30～16:00 (90分)

受講料 無料

会場 ユニバーシティホール・蒼天

現在でも深く愛されているジャズの魅力を、**ライブ鑑賞**で愉しんでいただけます。

スパイスを知ろう！
スパイスの魅力発見

18

定員24名

講師 山本 ゆかり
ハウス食品株式会社 品質保証部

日時 11/18 (火)
13:30～15:00 (90分)

受講料 無料

実は、普段の生活の中で様々な形で親しまれているスパイス。「**難しい**」「**どんな味になるかわからない**」と一歩踏み出せない方も大丈夫！**小さな粒に秘められたたくさんの魅力をわかりやすく**お届けします。皆さん一緒にスパイスの世界を知ってみませんか？

講座を実施する
ユニバーシティ・コモンズ リアクトの南館1階には、「リアクト・カフェ」がごぞいます。明るい店内のくつろげるベンチシートで、受講の前後のリラックスタイムに、お気軽にご利用ください♪

【営業時間】
月～金
11:00 a.m. ～ 2:00 p.m.
(ラストオーダー 1:30 p.m.)

